



Vida
Sana



**Elisa Sánchez
Martínez**

Nutrióloga COA
Nutrición

Muchas veces el entorno va condicionado los hábitos alimentarios de los niños

Más de una vez nos hemos preguntado: ¿qué cocinamos en casa hoy? Muchas veces esto se convierte en una rutina, que no siempre es atractiva y que muchas veces incluso nos agobia terminando en la cocina elaborando alimentos para nuestros niños, buscando soluciones rápidas que no demanden mucho tiempo, etc.

Soluciones no siempre van de la mano de una actitud saludable en la elaboración de las

comidas.

En este artículo, les brindaré una serie de reflexiones y sugerencias para contribuir a la elaboración de alimentos saludables, que deben tener presente los adultos pues es responsabilidad de ellos en realidad la forma o manera en la que se alimentan los niños en casa.

Es frecuente recibir en el consultorio nutricional niños con sobrepeso, acompañados de su madre y/o padre, que también tienen sobrepeso. Es frecuente escuchar, de parte de los adultos, que sus hijos no consumen frutas y/o verduras, y al indagar también en los hábitos en la familia encontramos que tampoco el entorno familiar tiene esos buenos y saludables hábitos. Es frecuente escuchar por parte de alguno de los padres, que tampoco les gustan las verduras o las frutas, y que no tienen el hábito de consumo de esos alimentos. Entonces, ¿cómo iban a tenerlo sus hijos?

Muchas veces el entorno va condicionado los hábitos alimentarios de los niños. Los niños aprenden por imitación o por estimulación, porque ven, porque escuchan a sus padres. Si esos niños no ven hábitos saludables en su casa y en la escuela, en sus propios padres y en su entorno en general, difícilmente podrán acceder por iniciativa propia a un **estilo de vida adecuado con una alimentación saludable**.

Los hábitos alimentarios se enseñan por repetición, son conductas que se repiten una y otra vez a lo largo del tiempo y se van adquiriendo con él. Los adultos debemos desarrollar el arte de insistir con cariño, con esmero, explicando qué alimentos son saludables y cómo ayudan estos a la salud del niño y también, por supuesto, a la de toda la familia. Si el niño no tiene el hábito de consumir frutas y verduras, leguminosas, frutos secos, lácteos, quesos, en fin, alimentos sanos y naturales sería bueno pensar en una consulta con un nutricionista para contribuir así a la educación alimentaria del niño.

El objetivo de este tipo de consultas es contribuir al aprendizaje e incorporación de **cambios en la alimentación** para prevenir a la aparición de sobrepeso y obesidad.

Esos cambios deben ser graduales para que poco a poco se puedan ir incorporando diferentes alimentos saludables.

Pensemos que estos niños con sobrepeso, si no cambian su estilo de vida, en términos de alimentación y actividad física, van a transitar un camino con gran predisposición a desarrollar obesidad, diabetes tipo 2, colesterol elevado, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Por tal motivo, hagamos el ejercicio de preguntarnos?.

¿Qué queremos hacer por nuestros niños hoy?

¿Cómo podemos enseñarles a alimentarse mejor para prevenir algunas patologías?

¿Cómo podemos contribuir en la alimentación de nuestros niños de una manera saludable?

Les brindo algunas ideas de cómo comenzar este proceso de cambio orientado a una vida saludable y también a la prevención de enfermedades:

Si el niño tiene sobrepeso, sería muy adecuado comenzar con cambios a nivel familiar. Esos cambios orientados a replantearse cómo se alimenta la familia y el niño. Ese cambio a nivel familiar contribuirá al cambio en el niño. Planifiquemos las **compras semanales**. En esa lista debemos anotar lo siguiente: Variedad de carnes: carne vacuna magra, pollo, variedad de pescados. Leguminosas: porotos, lentejas, garbanzos. Cereales: arroz, fideos, harina de maiz. Lácteos: leche, yogures. Variedad de panificados: blancos, integrales, con semillas, pan negro, galletas de arroz. Verduras variadas en color y forma. Frutos secos: pistachos, nueces, almendras, castañas, etc. Quesos variados. Dulces o mermeladas frutales y miel. Aceite de oliva Virgen Extra. Cumplir con las 4 comidas: **desayuno, almuerzo merienda y cena**. No desayunar, genera sobrepeso. Además, ese niño que no desayuna no tendrá ese plus de energía que necesita para comenzar la mañana en la escuela. Entre horas, podemos ofrecerles colaciones saludables como: Fruta al natural. Minibrochetas frutales. Yogur con fruta picada. Yogur con cereales. Sándwiches de lechuga tomate y queso. Sándwiches de atún y tomate. Sándwiches de huevo, berro o rúcula y zanahoria rallada. Beber agua natural, o saborizadas con jugo o rodajas de limón o naranja, o bien licuados de frutas. Utilizar adecuadas formas de elaboración de comidas como: hervido, horno, vapor, plancha o parrilla. Eviten las frituras.

Y, por último, dejar los alimentos con alto consumo de azúcares como las golosina, los jugos y las gaseosas, pero también todos aquellos con **alto contenido de grasas**, como hamburguesas, fiambres o diferentes frituras para que sean alimentos de consumo esporádico y no de consumo diario.

EXPERTO:

Elisa Sánchez Martínez
Nutrióloga COA Nutrición